

ヘルスメイト

コーナー

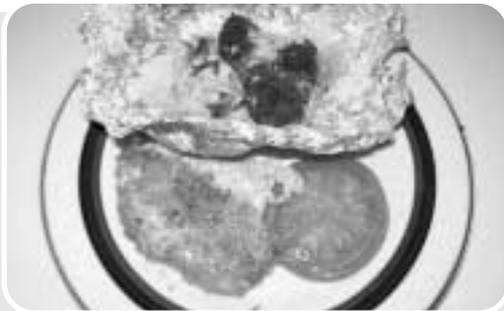
食生活改善推進員 美津島支部

【問い合わせ】
保健部健康推進課 0920-58-1116



自ら捕り、自ら料理する 自然の恵みに感謝

大船越小学校の5年生が毎年「水産業への理解と魚食に親しむ」ことを目的に「魚を捕り、食べる」までの一連の流れをそれぞれの分野の方々から学習しました。私達ヘルスメイトは魚をさばくところから参加。小さめの魚がぐちゃぐちゃになることもほとんどなく、上手に料理できていました。自ら捕り、自ら料理して食べる魚は、味も格別！「家の人にも食べさせたい」の声もあり、児童達は、達成感でいっぱいでした。



材料

アジ.....3枚おろし4尾分	A	生パン粉.....1カップ
塩.....小さじ1/2		粉チーズ.....大きじ6
こしょう...少量		パセリのみじん切り...大きじ2
小麦粉.....大きじ2		トマト.....2個
とき卵.....1個		オリーブ油...大きじ4

アジのチーズパン粉焼き

作り方

アジはぜいごをとり、3枚におろし（皮はつけたままでよい）、塩・こしょうをふる。トマトはへたを除いて、横半分に切る。Aの材料を混ぜ合わせておく。アジに小麦粉をまぶして、とき卵をからめ、全体にAをまぶしつける。フライパンにオリーブ油を熱し、4を並べて中火で1~2分焼く。きつね色になったら裏返して同様に焼き、中まで火を通す。途中、トマトを切り口を下にして入れ、焼き色がいたら反対側も焼く。器に盛り合わせる。

1人分栄養価

エネルギー：339キロカロリー

食塩相当量：1.4g

地上デジタル放送受信の支援案内

今現在のテレビ放送(地上アナログ放送)は平成23年7月24日で終了します。それまでに皆様のテレビを地上デジタル放送対応に換えていただく必要があります。総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送がまだ受信できない方に対して、簡易チューナーの無償給付などの支援を行います。

支援を受けられる方は次のいずれかに該当し、NHKの放送受信料が全額免除となっている世帯です。

1. 生活保護などの公的扶助を受けている世帯
2. 障がい者がいる世帯で、かつ世帯全員が市町村民税非課税の措置を受けている世帯
3. 社会福祉事業施設に入所されていて、自らテレビを持ち込んでいる世帯

なお、今現在、受信料全額免除を受けている方には、NHKより直接通知が届きます。

平成21年度分の申し込み受付期間は、平成21年10月1日~平成21年12月28日(消印有効)を予定しています。

問い合わせ

総務省 地デジチューナー支援実施センター
NHK視聴者コールセンター
対馬市福祉事務所

0570-033840
0570-000588
0920-58-2294